
DROGA DO ZDROWIA
Higjena ciała
·NR·2·1934·

PIELĘGNUJMY SKÓRĘ!

Zawiłe zbudowanie skóry ma duże znaczenie dla zdrowia i życia ustroju ludzkiego. Przedewszystkiem skóra jest narządem ochronnym, stawiającym opór szkodliwym czynnikom zewnętrznym, mogącym uszkodzić narządy, głębiej położone. Rola skóry, jako narządu ochronnego, nie ogranicza się tylko do przeciwdziałania urazom mechanicznym, ale chroni również ustrój przed szkodliwemi czynnikami chemicznemi i cieplnemi. Skóra wraz z tkanką podskórną broni ustrój przed nadmierną utratą ciepła, dzięki własności nieznacznego i powolnego oziębiania się w chłodniejszem otoczeniu. Skóra chroni nas przed szkodliwem działaniem promieni słonecznych, a to dzięki zawartości barwika. Poza tem bierze ona bardzo czynny udział w wydalaniu wody z ustroju i regulowaniu ciepłoty ustrojowej. Jeśli temperatura otoczenia jest wyższa, np. w dni upalne, skóra wydziela przy pomocy gruczołów potnych więcej wody, która paruje z powierzchni skóry i przez to ochładza całe ciało. Przeciwnie, jeśli temperatura otoczenia obniża się, np. na mrozie, wtedy gruczoły potne regulują utratę ciepła przez ograniczenie wydzielania potu i, co za tem idzie, parowania wody.

Poza tem spełnia skóra ważną rolę narządu zmysłów. Mieści się w niej zmysł dotyku, ciepła i bólu.

Z tego widać, jak ważną rolę odgrywa prawidłowy stan skóry dla zdrowia człowieka. Powinniśmy przeto dbać o jaknajlepsze jej utrzymywanie, przez co ochronimy ją przed chorobami.

Jednym z najważniejszych środków, zapobiegającym chorobom skóry, jest przestrzeganie czystości, co osiągamy przez mycie i używanie kąpieli. Nietylko dla człowieka, zatrudnionego w zadymionych i zapylonych warsztatach, nietylko dla ciężko pracującego koniecznem jest używanie kąpieli. Skóra nasza ciągle łuszczy się na swej powierzchni. Warstwa zrogowaciałych łusek wraz z brudem, łojem skórnym i potem tworzy jakgdyby pokrywę, utrudniającą prawidłową czynność skóry, i niejednokrotnie jest powodem powstania różnych chorób skórnych. Częste używanie kąpieli przeszkadza tworzeniu się tej powłoki. Pod wpływem kąpieli, która usuwa złuszczone warstwy naskórka i zanieczyszczenia, zatykające ujścia gruczołów potnych, wydalanie potu i parowanie wody z powierzchni skóry może się odbywać bez przeszkody.



Wspomnieć należy, że w niektórych przypadkach, np. przy zapaleniu skóry, stosowanie kąpieli jest szkodliwe.

Dla uniknięcia zaraźliwych chorób skórnych nie wystarczy tylko utrzymywanie skóry w czystości. Należy unikać ludzi, dotkniętych temi chorobami, a nawet lokali, w których ludzie ci przebywają. Tyczy się to ostrzeżenie przedewszystkiem młodzieży szkolnej, gdyż szkoła, jako zbiorowisko blisko z sobą obcującej dziatwy, sprzyja szerzeniu się zaraźliwej choroby i przenoszeniu chorobotwórczych pasorzytów.

Podobnie jak woda, także powietrze jest koniecznym warunkiem dla zdrowia skóry. Najdobitniej świadczy o tem choćby świeży wygląd mieszkańców wsi, blady zaś i anemiczny mieszkańców miast.

Wreszcie należy zawsze pamiętać o tem, że światło słoneczne, odpowiednio wykorzystane, wywiera na skórę i na ogólny stan zdrowia bardzo dobroczynny wpływ.

T. L.

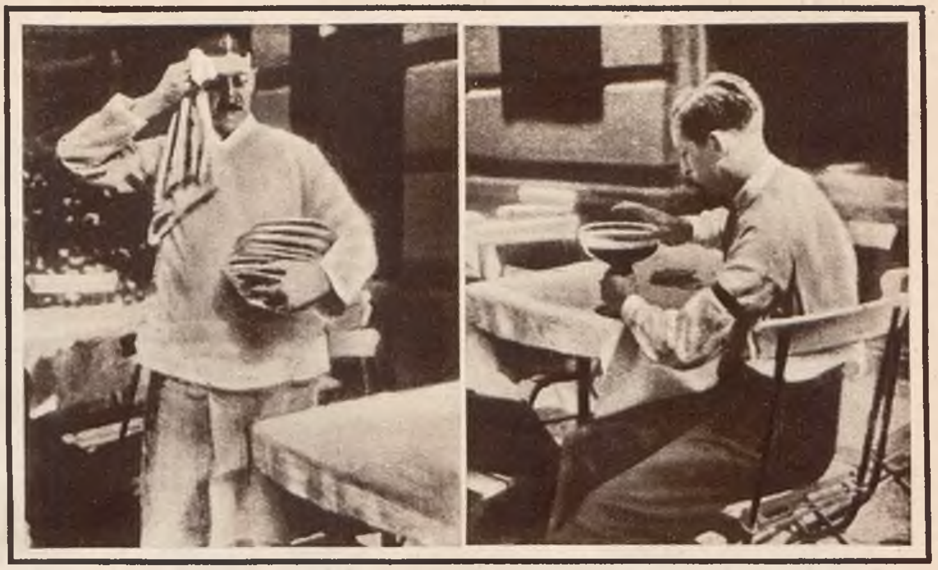


PIELĘGNOWANIE JAMY USTNEJ

Jama ustna jest początkiem narządu trawienia. Tutaj zaczynają się sprawy trawienia pokarmów, w czem odgrywają rolę zęby i ślina. Zadaniem zębów jest rozdrabnianie i miażdżenie pokarmów, przez co ułatwia się pracę żołądka.

Przy rozdrabnianiu pokarmów więzgną między zębami resztki, które, pozostając w jamie ustnej w jednakowej temperaturze, stać się mogą doskonałym żerem i siedzibą dla bakteryj, dostających się tu wraz z powietrzem i pokarmami. Życie drobnoustrojów powoduje w jamie ustnej kwaśną fermentację (kiśnienie), powstające przytem kwasy rozpuszczają wapno, które nadaje trwałość szkliwu, opancerzającemu ząb. Uszkodzone szkliwo otwiera bakterjom drogę do zęba; wnikają one coraz głębiej tak, iż wkońcu w miejscu uszkodzonem powstaje zagłębienie, rozjadające ząb. Jeżeli go nie leczymy, psuje się on coraz bardziej, bakterje dostają się przez kanaliki korzenia do okostnej, znajdującej się między zębem a zębodołem, powstaje jej ropne zapalenie, a ropa przebija się wkońcu najczęściej do jamy ustnej. Jeżeli ropa utoruje sobie drogę wgłąb tkanek, sprawa może stać się groźną dla życia.

Skutki nieleczonej „próchnicy" zęba nie ograniczają się tylko do dotkniętego zęba, lecz przenoszą się na zęby sąsiednie, szerząc spustoszenia w jamie ustnej. Brak zębów powoduje niedostateczne rozdrabnianie pokarmów i silniejsze obciążenie pracą trawienną żołądka i jelit, co może wywołać zboczenia w czynności tych narządów.



Niehigjenicznem jest...



Niehigjenicznem jest...



Niehigjenicznem jest...



Niehigjenicznem jest...

Próchniejący ząb stać się może siedzibą bakteryj chorobotwórczych, jak gruźlicy, błonicy, zapalenia płuc i innych, które dostają się do jamy ustnej z powietrza, a znalazłszy tam dogodne warunki rozwoju, mogą stać się groźne dla naszego zdrowia i życia.

W jaki sposób i jak często powinniśmy czyścić jamę ustną, by uchronić się przed wszystkiemi przykremi następstwami chorób zębów?

Mycie jamy ustnej rozpoczynamy od dokładnego wypłukania ust i gardła letnią wodą. Potem nabrawszy na szczoteczkę proszku czy pasty, posuwamy nią wzdłuż zębów, t. zn. w górę i na dół. Następnie czyścimy zewnętrzną powierzchnię zębów i ich stronę wewnętrzną, wreszcie płuczemy usta wodą, aby starte cząsteczki mogły wraz z nią wypłynąć.

W ten sposób myć się powinno zęby rano i wieczór, nadto w ciągu dnia po każdem jedzeniu powinno się usta przynajmniej wypłukać.

Szczególnie ważne jest mycie jamy ustnej przed udaniem się na spoczynek, wtedy bowiem bakterje mają najlepsze warunki rozwoju, jak ciepło, pożywienie i spokój. Przez wymycie jamy ustnej odbieramy im pożywienie, bez którego przecież żaden żywy stwór istnieć nie może.

Nietylko więc wzgląd estetyczny i poczucie czystości każe nam dbać o czystość jamy ustnej, musimy dbać o nią pod groźbą utraty zdrowia a niekiedy nawet życia.

T. L.



POWRÓT Z KOLONJI







Wojciechowa przykazała trzem młodszym chłopakom siedzieć spokojnie w izbie, a sama pobiegła po dwie starsze dziewczynki na dworzec. Władka i Jadźka wracały z zimowych kolonij. Pierwszy to raz Wojciechowa posłałą swoje córki na kolonję; toteż bardzo była ciekawa, jak też wyglądają.

Na dworcu dzieciska wysypywały się z wagonów, jak gruszki z worków. Wojciechowa pilnie szukała swoich, gdy naraz czworo rąk obłapiło ją za szyję.

Patrzyła na swoje pociechy i nadziwić się nie mogła. Z rumianych, opalonych twarzyczek patrzyły na nią roześmiane, błyszczące oczy. Czyżby to tesame dziewczynki, które przedtem snuły się po domu jakieś szare, ponure?

Nie zamykały się im buzie przez całą drogę. Jak to tam dobrze było, jak wesoło, jak się nie chciało wracać do domu, choć i przykrzyło się za matką i braćmi.

Dochodziły do domu. Młodsze rodzeństwo z poprzylepianemi do okien noskami oczekiwało niecierpliwie sióstr, toteż ledwie zdążyły otworzyć drzwi chłopcy wpadli na nie z piskiem i wrzaskiem.

— Mamusiu — odezwała się Władka — strasznie tu duszno w izbie, pewnieście dziś jeszcze nie wietrzyli?

— A cóż ci wpadło do głowy? W taki mróz okna otwierać, ciepło na dwór wypuszczać? Węgiel, myślisz, zadarmo się dostaje?

— Mamo — przerwała Jadźka — na kolonji wietrzyli rano, wieczór przed spaniem i jeszcze po obiedzie. Mówiła tam pani, że bardzo niezdrowo oddychać zepsutem powietrzem, a wcale nie było zimno, bo czyste powietrze prędzej się ogrzewa.

Wojciechowa jakoś niedowierzająco spojrzała na Jadźkę, ale nie zaprotestowała, kiedy ta na kilka minut otwarła okno.

Wieczorem przyszedł ojciec, ucieszył się dobrym wyglądem córek i orzekł, że teraz, to już co roku postara się posłać je na kolonje.

Siedli wszyscy do kolacji. Nagle Jadźka trąciła Władkę. — A ręce?

Obie dziewczynki zerwały się szybko od stołu ku zdumieniu całej rodziny. Nalały wody do miednicy i dokładnie umyły ręce mydłem. Malcy, widząc to, poszli za ich przykładem. Tembardziej, że dziecko zawsze chętnie chlapie się w wodzie, a to były jeszcze berbecie.

— A cóż wy znowu za hece robicie? — spytał ojciec i mimowoli spojrzał na swoje brudne ręce, których nie umył po przyjściu z roboty.

— Na kolonji przed każdem jedzeniem kazali myć ręce, i nawet nam pani przez mikroskop, takie szkło powiększające pokazała, co to jest na brudnych rękach, bakterje, paskudztwa rozmaite, jak się nie umyje, to człowiek razem z chlebem czy czem zje, i nawet zachorować można.

— Patrzcie, patrzcie, jakie to mądrale z tej kolonji wróciły.

— A bo tam codzień była pogadanka, co i jak trzeba robić, żeby nie chorować. I pani powiedziała, żeby to wszystko dobrze zapamiętać i potem w domu opowiedzieć, żeby też tak robili.

— Patrzcie się, jak to wymyślili — a opowiadaj, opowiadaj, człek się do śmierci uczy i nigdy zawiele nie umie. Ale to może ja naprzód ręce sobie umyję, bo to i racja, że nieładnie jeść takiemi brudnemi — tylko, że to jakoś człowiekowi nie po myśli.

— To nie o to, że nieładnie, tatusiu, tylko niezdrowo. I to nietylko ręce — trzeba się całemu myć codzień przed spaniem, żeby różnych brudów, co się nazbierają przez dzień na ciele, nie zabierać z sobą do łóżka. A jeszcze poprosimy tatę, żeby chłopcom kupił szczoteczki do zębów, bo nam już dali na kolonji. Jak się zęby codzień rano i wieczóz myje, to się potem nie psują i nie bolą.

— Widzicie, jak to teraz mądrze obmyślili — mało to się ja od małego na zęby nacierpiałam — wtrąciła Wojciechowa.

— No, no, i cóż tam jeszcze mówili?

— A o wszystkiem — mówiła z dumą Jadźka, rada, że jej uważnie słuchają i że może rodziców czegoś nauczyć.

— O tem, że się nie powinno spać w temsamem, co się chodzi w dzień, i że nie wolno spać w ubraniu, bo wtedy skóra nie oddycha jak należy, że już lepiej spać bez niczego, tylko się dobrze przykryć.

— Patrzcie, patrzcie.

— I że się głowę powinno myć co tydzień, a już najmniej co dwa tygodnie gorącą wodą i mydłem, włosy rozczesywać codzień gęstym grzebieniem, żeby były czyste, to się w nich żadne plugastwo nie zalęgnie, a to i brzydko, i nieprzyjemnie, i choroby różne być mogą.

— No — no — kiwała Wojciechowa z uznaniem głową.

— Pani jeszcze mówiła, że gdyby ludzie chcieli trochę więcej czasu poświęcić dbaniu o czystość, toby nie było na świecie tylu chorób, a więcej zdrowych, silnych ludzi.

— Tak, tak, to widać prawda, bo i wy z tej kolonji całkiem inaczej wyglądacie.

— No, niema o czem gadać. Matka, będziesz od dziś pilnowała, żeby chłopcy byli zawsze na noc umyci, i okno też na chwilę co wieczór otworzyć. Władka i Jadźka pomogą. Na ten kawałek mydła, to przecie i najbiedniejszego stać, a tu się przecie o zdrowie rozchodzi.

L.









O PIELĘGNOWANIU WŁOSÓW

Zazwyczaj postępujemy dziś jeszcze z włosami tak, jak to czynili nasi przodkowie; myjemy je wodą i mydłem. Częstość tego mycia jest bardzo zmienna — jedni poprzestają na myciu głowy raz na miesiąc, drudzy myją co tydzień, inni wreszcie codziennie. Otóż, jak odpowiednio częste mycie głowy jest konieczne, tak za częste może się okazać nawet bardzo szkodliwe. W warunkach zupełnie normalnych wystarcza mycie głowy co tydzień lub co dwa tygodnie, przyczem należy używać mydła łagodnego (toaletowego), a więc zawierającego niewiele ługu. Szkodzi zaś włosom używanie mydła karbolowego, siarkowego lub dziegciowego. Do mycia głowy lepsza jest woda przegotowana albo deszczowa, niż zwykła wodociągowa. Niepotrzebne jest smarowanie włosów nieodpowiedniemi tłuszczami. Jedynie we wrodzonej chorobie włosów, w której włosy są skąpe a przytem suche, bez połysku i twarde, konieczne jest użycie tłuszczów, nie stosowanych dowolnie, lecz przepisanych przez lekarza.

Należy też zwracać uwagę na używanie grzebienia i szczotki, gdyż przy zbyt energicznem czesaniu gęstym grzebieniem i twardą szczotką można włosom bardzo zaszkodzić. Pamiętać należy i o tem, żeby grzebień i szczotka były czyste i używać tylko własnych przyborów, nigdy zaś pożyczanych.

Ważną rolę odgrywa też nakrycie głowy. Musi być ono lekkie i niezbyt obcisłe, aby umożliwiało dostateczną wentylację skóry głowy. Szkodliwe dla włosów jest powietrze zbyt wilgotne i zbyt suche, dlatego niezdrowe jest zbyt szybkie suszenie włosów po ich umyciu.

Jeszcze staranniej, niż włosy zdrowe, powinniśmy pielęgnować włosy zagrożone, a więc w przypadkach chorób włosów. Musimy wówczas jaknajwięcej oszczędzać włosy i zabezpieczać je przed szkodliwemi wpływami zewnętrznemi, a ponadto leczyć je, i to tylko pod opieką lekarza.

Wspomnę tutaj tylko o jednej z najczęstszych chorób włosów, a mianowicie o t. zw. przedwczesnej łysinie, na której powstanie składają się najrozmaitsze przyczyny. Wpływają na to niewątpliwie: nienormalny tryb życia, nadmierna praca umysłowa i fizyczna, zaniedbanie zasadniczych potrzeb higjenicznych itp. Dużą rolę odgrywa tutaj również rodzaj podłoża, na którem włosy rosną, jak łupież, tłustość włosów, zaczerwienienie skóry, tworzenie się strupków. Przez odpowiednie leczenie tych zmian udaje się nieraz zapobiec wypadaniu włosów. Nie należy jednak nigdy robić żadnych doświadczeń i posługiwać się znachorskiemi, bardzo rozpowszechnionemi środkami, lecz w każdym wypadku choroby włosów i skóry głowy zwrócić się do lekarza.



T.

SEN I ODPOCZYNEK

Zasadniczym warunkiem utrzymania do późnej starości energji, czerstwości i zdolności do pracy jest racjonalne zużywanie zapasu sił żywotnych ustroju i umiejętne ich odnawianie.

Praca umysłowa i fizyczna prowadzi u jednych wcześniej, u drugich później do wyczerpania energji ustroju, które objawia się znużeniem, zmęczeniem, pragnieniem odpoczynku, względnie snu. To uczucie zmęczenia jest sygnałem potrzeby odnowy materji, niezdolnej już do przyjmowania podniet i reagowania na nie, jest samoobroną ustroju przed niebezpieczeństwem nadmiernej i zawsze szkodliwej utraty sił. Ciało popada w znany wszystkim stan bezwładu i obojętności na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, i wówczas przy głębokiem oddychaniu odbywa się zawiła sprawa odnowy energji. Sprawa ta odbywa się regularnie, rytmicznie, i powtarza się mniejwięcej co 12 godzin, wszelkie zaś wykroczenia przeciw temu naturalnemu wyładowywaniu i odświeżaniu energji mszczą się bezlitośnie na zdrowiu naszego ustroju. Wie o tem każdy, kto spędził noc bezsenną i nie „nadrobił" jej odpowiednim wypoczynkiem. Dlatego znaczenie snu i odpoczynku ze stanowiska ogólnej higjeny ustroju jest bardzo duże.

Należy pamiętać, że po każdym większym wysiłku umysłowym czy fizycznym trzeba dać ustrojowi odpoczynek. Nie wolno przejść z jednego większego wysiłku do następnego, bez przegrodzenia go choćby krótką chwilą całkowitego odpoczynku, najlepiej w postawie leżącej. Wówczas, przy całkowitem zwolnieniu napięcia wszystkich mięśni, przy skupieniu umysłu w spokoju i ciszy, przy powolnem i głębokiem oddychaniu siły nasze odświeżają się, następuje wewnętrzne opanowanie się, układ nerwowy uspakaja się, rytm serca i trawienie reguluje się.

Znacznie pełniej i gruntowniej odbywa się to samo w czasie spoczynku nocnego.

Stosowny dobór zarówno krótkich chwil wypoczynku, jakoteż dostateczny sen kryją w sobie tajemnicę zachowania sprawności fizycznej i umysłowej na długie lata.

U



WIOSNA I DZIECKO

Najwięcej cieszą się z nadejścia wiosny dzieci Nie będzie ich matka trzymać w ciasnej izbie z powodu braku ciepłego ubrania. Teraz już samo słonko ogrzewa. Jednakże zmiany atmosferyczne, łączące się ze zmianą pór roku, również odbijają się na dziecku Na przedwiośniu większość dzieci źle wygląda, część z nich traci łaknienie, narzeka na ból głowy, nauczyciele w szkole skarżą się, że dzieci trudniej, niż przedtem, skupiają uwagę O ile tylko jesteśmy w stanie, podawajmy im wówczas tran. Niech dziecko spędza dużo czasu w ruchu na powietrzu, odzyska wówczas łaknienie. Bądźmy wyrozumiali na pewne, czasem przykre zmiany usposobienia dziecka Pamiętajmy, że naogół jest to zjawisko przejściowe i niezupełnie zależne od dziecka. Podawajmy dziecku więcej jarzyn i mleka. Ponieważ na wiosnę łatwiej jest się przeziębić, zwróćmy baczniejszą uwagę na odpowiednie ubieranie się Niech ubranie będzie lżejsze, jednakże nie pozwalajmy, zwłaszcza dzieciom wątłym, zawcześnie chodzić bez płaszcza i pończoch. Większe wycieczki, majówki, urządzajmy zawsze tylko przy pewnej pogodzie i nie pozwalajmy dzieciom siadać na gołej ziemi; podłóżmy im koc lub płaszcz.

A M.

NIEBEZPIECZEŃSTWA WIOSENNE

Wiosna upragniona, radośnie przez wszystkich witana pora roku. Lecz i ten zwiastun lepszego okresu życia kryje w sobie różne niebezpieczeństwa.

Dorośli i dzieci pracują w ciągu roku energicznie, ciężka zima zmordowała ich, więc też ustrój staje się podatniejszy na różne choroby. Temperatura jeszcze niska 5—10°, czasem w południe 15° C., dużo deszczów, ziemia długo zatrzymuje swoją wilgoć.

Takie właśnie warunki sprzyjają bardzo rozwojowi bakteryj. Mówi się: „takie zgniłe powietrze, będzie żniwo dla lekarzy“ — i tak jest. Grypy, które także w zimie stale dręczyły ludzi, nasilają się, jakby czuły, że niedługo już potrwa ich szczęśliwy pobyt wśród nas. Zdarza się więcej przypadków chorób zakaźnych: szkarlatyny, odry, kokluszu.

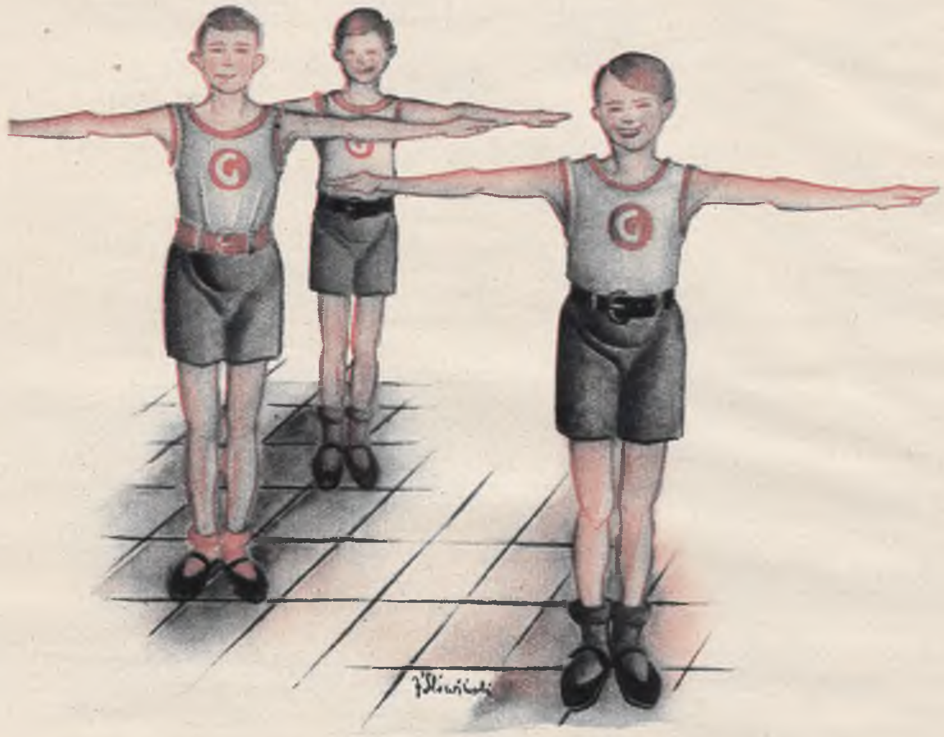
Bo też ile sposobności do różnych przeziębień! Najniebezpieczniejsze są nagłe przeskoki temperatury; człowiek ubierze się ciepło, wyjdzie w południe, gorąco mu, poci się, lecz schodzi za chwilę w cień i ostry, zimny wiatr go owionie. Dzieci wybiegną bawić się, zrzucają płaszcze, gonią. Ach! jak im gorąco, a tu zieleniejąca trawka tak nęci, klap na nią, no i różne grypy, zapalenia gardła i t. p. gotowe. Ale najgorsza jest wczesna wiosna dla chorych gruźliczych. Choroba ta zawsze nasila się na wiosnę, zbiera też obfity plon śmierć, zanim jeszcze wiosna rozwinie się w całej pełni. W drugiej połowie wiosny zdarza się mniej chorób. Skoro łąki a potem zboża zakwitną, źle się czują astmatycy, u których niedostrzegalny pył kwiatowy wywołuje przykre napady duszności i kaszlu. Nietylko pył kwiatowy, ale pył, unoszący się nieraz tumanami po ulicach, zadrażnia ich drogi oddechowe.

A.









PAZNOKCIE

Zwykle bardzo mało uwagi zwracamy na nasze paznokcie. A jednakże i to jest sprawa ważna dla zdrowia. Zaniedbane paznokcie stają się siedliskiem bakteryj. Paznokcie powinno się stale obcinać; pod zbyt długiemi gromadzi się trudny do usunięcia brud, łamią się one i wyginają. Należy myć je starannie dość twardą szczoteczką tak, aby nie pozostawały pod niemi żadne cząsteczki nieczystości, sadowiącej się tam w czasie pracy. Jeśli chcemy odsuwać skórkę, jaka zarasta naokoło paznokieć, należy to robić, namoczywszy poprzednio końce palców w wodzie dla jej zmiękczenia. W przeciwnym razie łatwo tworzą się dosyć bolesne, nieraz ropiejące, zadziory.

Szeroko jest rozpowszechniony niczem nieuzasadniony, szkodliwy przesąd, że niemowlętom nie należy obcinać paznokci. Niemowlę często dotkliwie się kaleczy zbyt długiemi paznokciami, trzymając palce w buzi zjada bakterje wraz z brudem, który nie zawsze da się całkowicie dokładnie usunąć z pod paznokcia. Niemowlęciu i małemu dziecku należy paznokcie przycinać zupełnie krótko, co nietylko nie przyniesie mu żadnej szkody, ale uchroni przed wielu urazami i chorobami.





WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Zakład Ubezpieczenia Na Wypadek Choroby w Warszawie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia", Kraków, ul. Batorego 5. Telef. 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie